

緊急時の安全・安心を確保するために 「救急医療情報キット」を無料配布しています

「救急医療情報キット」とは、かかりつけ医療機関・持病などの医療情報や、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中に保管しておくものです。救急隊員が救急活動に必要と判断した場合に活用します。



●活用方法



●配布対象者

本市に住所があり、次のいずれかに該当する人

- (1) 満70歳以上の1人暮らしの人
- (2) 満70歳以上の人で構成された世帯の人
- (3) 避難行動要支援者名簿に登録している人

※ その他、必要と思う方はご相談ください。

●配布場所（担当課）

- (1)・(2) 高齢者…高齢介護課(本館 1 階8番窓口)
- (3) 避難行動要支援者…生活福祉課(本館 2 階 7 番窓口)

※ 来庁が難しい方はご相談下さい。

●申請方法

配布場所に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入の上、申請してください。

※ 窓口へ来た人の本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバー、介護保険証など)が必要です。

～「救急医療情報キット」をお持ちの皆さんへ～

保管容器内の情報更新をお願いします

- ① 救急医療情報用紙の変更箇所を現在保管している用紙に書き直してください(担当課への連絡は必要ありません)。新しい救急医療情報用紙が必要な人は、市ホームページからダウンロードするか配布場所(担当課)窓口にお越しください。
- ② 加入している医療保険情報のわかるもの(写)・診察券(写)・薬剤状況提供書(写)・お薬手帳(写)の内容に変更はありませんか？
- ③ 救急医療情報キットを紛失した場合は、担当課までご相談ください。

●救急医療情報キットの内容●



問い合わせ先

十和田市高齢介護課
十和田市生活福祉課

TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699

TEL:0176-51-6718 FAX:0176-22-7599

楽しく運動して筋力アップ

いきいき体操

歌体操や筋力トレーニング、口腔体操やコグニサイズ(※)などを通じて、楽しく運動しながら体力づくりや認知症予防に取り組んでいます。

※コグニサイズとは運動とトレーニングを同時に行うことです。頭を使いながらエクササイズをするイメージです

●ところ

志道館
市民交流プラザ トワーレ
西コミュニティセンター
沢田悠学館(10月～3月開催)
東コミュニティセンター
南コミュニティセンター



※いずれの会場も予約制となっております。
時間など、くわしくはお問い合わせください。

- ★対象: 65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方
- ★持ち物: 飲み物、手ぬぐいまたはタオル
- ★定員: 各施設 30～50人程度(事前にお申込みください)
- ★参加費: 無料

▶ 参加する前にご確認ください

- ・体温が37.5度以上の方、体調不良の方は入場をお断りさせていただきます。
- ・部屋や時間に変更となる場合があります。ご予約時にご確認ください。
- ・動きやすい服装でおこしてください。

問い合わせ先 | 十和田市高齢介護課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1
TEL: 0176-51-6720 FAX: 0176-22-7699

シニアの力を地域で活かそう とわだ生涯現役プロジェクト事業

市では高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域による支え合い体制づくりのために、高齢者自身による日常生活支援を行う事業に取り組む団体を募集します。

シニア世代を中心とした市民の皆さんの力やアイデアを地域で活かしてみませんか。選定された団体に事業にかかわる経費の一部を助成し、自主的な取組を応援します。（初年度1団体10万円、2年目7万円、3年目5万円を上限とします。）

事業の取り組みまで、在宅介護支援センターや市が支援します。

募 集 対 象 事 業

◎ 生活支援型

地域で生活する高齢者の生活課題を住民主体の地域貢献により、支援提供を行うものです。気兼ねなく頼めるよう実費徴収も可能です。

例) 買い物、ゴミ出し、除雪、電球の交換、声がけ、見守り、安否確認、通院など外出支援のほか、地域のニーズに合わせた活動支援を提供



▶ こんにちは！「吾郷お助けたい」です。とわだ生涯現役プロジェクト事業を活用し活動中！



雪かきの様子

町内会の高齢化が進み、高齢者世帯が増加したことから、日常生活に不便な点を解消するとともに高齢者の孤独化を防ぐため、令和3年4月から町内会主体の有償ボランティア団体「吾郷お助けたい」を立ち上げました。

町内の高齢者世帯を対象に、声かけ・見守り・ゴミ出し・雪かき・草取りなどを行っています。



ゴミ出しの様子

問い合わせ先

十和田市高齢介護課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1

TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699